

# 济世百川,定制你的健康轨迹

本报记者 石岩

“冬吃羊肉赛人参,难道夏天就不能吃羊肉吗?”接通电话后,北京济世百川医药科学研究院(下称济世百川)的负责人顾越就对《中国企业报》记者抛出这样一个问题。

羊肉味甘性热,很多人认为羊肉只适合冬令进补,夏天食用肯定不合时宜。“其实不然,夏天吃羊肉恰恰能助体内驱寒解毒,对提高人的身体素质及高温抗病能力十分有益。这好比车,车况的不同哪能一并论之。”顾越说,在空调、冰镇饮料、冰西瓜以及冰棒等重重包围的“冰”时代,降温避暑,受寒的是脾胃。在阳气外漏的季节,个人自身体质的特性决定了,夏吃羊肉到底是不是上上选择?

“一份食谱误区,让多少人迷失?在有病才被重视的大背景下,又有多少人能把疾病有效的‘隔离’起来?”顾越谈到健康管理这个话题时,一口的急迫。为此,济世百川在“大健康”的时代背景下,率先在北京推出了“VIP家庭健康管理计划”,这是初衷。

## “大健康”时代的产物

21世纪,是人人享有保健的新时代。

“当今社会,人们的生活习性由解决温饱正向关心自己转变。健康,得到越来越多人的关注。在社会需求与疾病谱改变时代发展的背景下,大健康作为一种全局的新理念应运而生。”顾越说,大健康的核心是“人”,围绕人的衣食住行以及生老病死,关注各类影响健康的危险因素和误区,提倡自我健康管理,是对生命过程的全面“呵护”。

大健康的全局新理念,在于它追求的不仅是个体身体健康,还包含精神、心理、生理、社会、环境和道德等方面的完全健康。提倡的不仅有科学的健康生活,其范畴涉及各类与健康相关的信息、产品和服务,也涉及各类组织为了满足社会的健康需求所采取的行动。

生活小细节关乎大健康,家家都需要大健康。针对人人享有保健的说法,顾越也有自己的顾虑。

“当前我国居民的健康状况急需改正,其保健意识、行为有待加强,需要进一步科学的引导,逐步培养‘救治于后不若摄养于先’的保健养生观念。”顾越告诉记者,除此之外,鉴于行业市场现状以及保健服务机构与人才极其缺乏,我国的健康事业状况难以让人乐观。

“大健康倡导的是一种健康的生活方式,要从娃娃抓起,完善大健康教育体系。全民普及健康养生保健知识,



顾越告诉记者,“我们在进入45岁之后,大部分人就进入初老期和后老年期,心理变化明显和退行性疾病侵身成为此时期突出的问题。特别是心理变化,90%的身体疾病都是心灵疾病的外在表现形式,心身疾病本来就是一个恶性循环。”注重心身养生,早期发现疾病,进行合理治疗,减少并发症也成为这一时期的健康管理关键之所在。

并要有持续性,全民发展大健康,提升大健康理念。”顾越说,随着新医改提倡预防为主以及“治未病”成为主流意识形态后,“大健康”在我国必然是大势所趋。

在此基础上,济世百川的“VIP家庭健康管理计划”应运而生。

## VIP家庭管理计划,健康图谱“私人定制”

随着经济发展和人们生活水平的迅速提高,人们在尽情享受现代文明成果的同时,“文明病”也正日益流行,处于亚健康状态的人群越来越多。特别是在高负荷的生活节奏下,健康问题越来越严峻。

顾越告诉记者,“我们在进入45岁之后,大部分人就进入初老期和后老年期,心理变化明显和退行性疾病侵身成为此时期突出的问题。特别是心理变化,90%的身体疾病都是心灵

疾病的外在表现形式,心身疾病本来就是一个恶性循环。”注重心身养生,早期发现疾病,进行合理治疗,减少并发症也成为这一时期的健康管理关键之所在。

据了解,英国著名生物学家巴封最近发表的研究成果认为,哺乳动物的寿命是其生长期的5至7倍。人类的生长期约为20至25年,自然寿命应为100至175岁,但这样的寿命人类并没有实现,其原因就是不注意科学保健、合理科学的饮食、优化环境等自身造成的。中国人的平均寿命从过去不到50岁至今已达到了73岁,虽然有所改变,依然是在带病卧床或者是半卧床状态下“活着”。

其实,早在2005年我国卫生部坚决转发世界卫生组织的三项政策,三项转变:第一转变,从有病治病型转为预防保健型。第二转变,由药治疗型转为非药物治疗型;第三转变,由人痛苦的离开人间转变为颐养天年,无疾而终。

“济世百川创建之初就清楚,健康成了人类最大的隐患,长寿成为人类最大的追求。围绕让世人活得优、活得长,不得病,少得病,病得晚,走得安这一课题,济世百川把医学研究院打造成试验发展、健康管理服务集一身的综合性平台。”凭借多名国内知名老中医和心理专家组成的专家团队,和多家有志于从事养生保健与中医药研究的单位合作,发起了“VIP家庭大健康

管理计划”,立志从心理、身体健康及社会环境多方面来切实实施推广。“济世百川多年来专注于中医心理养生、经络养生、食疗养生,即中心心理能量学的研究方向,全方位地为需求者提供最合适的健康养生技术以及制定大健康管理计划等增值服务。”顾越说,济世百川在把中医精髓充分传承和改良基础上,实现了与现代社会无缝对接。

不仅如此,济世百川依托过硬的队伍从生活细节中“下手”,用五千年的中医积累,科学定制和干预属于客户自己的健康图谱。例如,根据客户自身的体制特征,实时提醒饮食计划,保证蛋白质、钙和微量元素的饮食摄取;定制运动锻炼时间表,让一些退休的客户坚持从事力所能及的公益活动

和家务劳动,有利于保持肌肉张力和关节灵活;心理引导使其心绪平和,避免大喜大悲,适应环境变化,宽容多于计较,开朗多于孤寂;坚持良好的文化娱乐活动,如读书、写作、绘画、制作、对弈、养鱼、种花、种菜以及音乐、戏剧等活动益身心。

“可以说,‘VIP家庭健康管理计划’是顺应大健康理念的时代产物,与健康相辅相成。”在顾越看来,家庭是社会的细胞,从家庭做起,更具有实际意义和可操作性。通过采用个性化喜人定制模式,以特色中医心理养生的理论为基础,让每一个成员家庭,有健康、有快乐。

以及制定大健康管理计划等增值服务。在把中医精髓充分传承的基础上,实现了与现代社会接轨的改良计划。

用现代多学科知识和方法研制成功的“体表信息采集和分析系统”相关系列,使过去望、闻、问、切四诊方法,能够实现多种复合传感器采集体表信息,计算机进行处理和分析,结合专家的经验建立了中医诊断辅助系统,使中医的诊疗更细致、更准确,能更早地发现机体不平衡状态,提高了诊断水平。

“VIP家庭健康管理”计划起步时间尚短,但已经显示了其强大的生命力和显著的作用。相信随着科技进步和多学科交叉渗透,济世百川将取得更大进步,也为“治未病”做出更大贡献。

纵深



## 治未病,从健康管理开始

本报记者 石岩

《黄帝内经》有言:“圣人不治已病治未病,大病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸兵,不亦晚乎?”几千年前,中国人就知道预防要比治疗更重要。

高频率的生活节奏、高强度的工作负荷以及不良的生活习惯,使大部分人处于健康与患病的临界状态,也就是人们常说的“亚健康状态”。这一阶段的健康管理格外重要,如果在疾病发生前就采取改善措施,防止疾病发生的成功率就非常高。

健康风险评估作为健康管理中的关键一环,它能量化评估出我们身体的健康状况及未来患病风险,及时纠正错误行为,提前把疾病挡在门外。

### 健康管理,“量化”你的“健康步伐”

我国自古以来就有“上医治未病”的说法,重病病而先防。而随着现代医学不断发展,诊断技术、治疗手段也日新月异,但医院和医生更多关注的是已经发生的疾病,对疾病前期的不适以及发病风险关注得较少。

其实,很多疾病的形成,具有可干预性。

一般来说,疾病的形成,往往需要几年甚至几十年的时间。其中,病变的形成和人们的遗传因素、社会和自然环境因素、医疗条件以及个人的生活方式等因素都有极高的相关性。如果在疾病发生前处理得当,身体就能转危为安;反之,则极易患病。

作为“治未病”的得力助手,健康管理通过健康信息采集、健康检测、健康评估、个性化健康管理方案和健康干预等手段持续加以改善,“防病于未然”。

健康管理是对个人或人群的健康危险因素进行检测、分析、评估和干预的全面管理的过程,通过健康风险评估,把个人健康信息量化,用一个数字、一张张表格来精确描述你身体的健康状况,抓住那些“看得见的东西”。一般来讲,就是通过体检、化验、测量、心理问卷调查、中医体质辨识等基本的检测方法来获得身体的各项指标,包括常规的体重、腰围、血压、血糖、血脂等。中医则将人的体质分为平和、气虚、阴虚、阳虚、气郁、血瘀、痰湿、湿热和特禀等9种体质,由此就能检测分析出生活方式、环境、遗传等危险因素与健康状态之间的量化关系,预测个人在一定年龄阶段发生某种特定疾病或因为某种特定疾病导致死亡的可能性,并据此按人群的需求提供有针对性的控制与干预。

有了这些具体数据,下一步就是要抓住那些“看不见的东西”,专业医生会做进一步的健康风险评估,运用循证医学的方法来分析你的各项数据指标,寻找属于你的“健康脚印”。所谓“健康脚印”,是根据长期监测大量人群的健康指标得出的健康发展规律,比如在一定年龄阶段发生心脏病、高血压等,你未来的健康状况可能也会按照这个趋势发展。

找到了这些后,就要分析被检测者自身高风险的来源。一般来说,病前健康风险主要有四个来源:生活方式、精神心理、遗传因素以及社会条件。根据这些因素,找到个人的高风险来源。医生会按照科学的方法,给你一套控制高风险因素的方案,比如具体一步步怎么戒烟、怎么减重,有针对性地吧高风险因素逐一“消灭”,帮你重拾健康。

### 国民的“健康”观念,亟待转变

目前,健康就是“机体处于正常运作状态,没有疾病”依然成为被大众认可。殊不知,在生物医学模式时代公认的这一“公理”其实“害人匪浅”。但在肚子都填不饱的年代,还谈什么营养和健康?这具有时代背景。

在过去的很长一段时间内,我们对“心理和社会适应能力上的完好状态”处于无知的状态,直到近几年才开始重视心理和社会适应能力对健康的影响,这体现在1987年中文版《简明不列颠百科全书》对健康的定义上。

这一版,最大的改变就是把健康与身体、情绪、精神及社交方面的能力方面联系在一起,而不仅仅止步于身体机能。这一概念虽然提到心理因素,但在测量和疾病分类方面没有具体内容。可以说这是从生物医学模式向生物、心理、社会医学模式过渡过程中的产物。

那么,现代社会对健康的理解到底应该是怎样?1946年世界卫生组织成立时在它的宪章中所提到的健康概念:“健康乃是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”

世界卫生组织的这一定义的意义在于,把人的健康从生物学的意义,扩展到了精神和社会关系两个方面的健康状态,把人的身心、家庭和社会生活的健康状态均包括在内。

总而言之,身体健康与否,绝不能用身体没有病来衡量。现代健康的含义是多元的、广泛的,包括生理、心理和社会适应性三个方面,其中社会适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况。心理健康是身体健康的精神支柱,身体健康又是心理健康的物质基础。作为身心统一的人,身体和心理是紧密依存的两个方面。

“圣人治未病”,在几千年前就流行的“老观念”何以践行的如此离谱?被歪曲的健康观念,世人观念转变亟待走出误区。通过健康管理来“干预”身体机能“轨迹”、通过健康“档案”防疾病于未然,从而把健康风险定位得更准确,使每个人都要有较强的健康管理意识,时刻将健康“握”在自己手中。

视角



# 把脉济世百川,拿“上医”祖训说事儿

石岩

“上医者,常治无病之病,故无病;圣人者,常治无患之患,故无患。”中医理念中,自古有“治未病”思想的概述。而当下,中医话题总是不断,互联网上聚集着一大批“中医黑”,论战不休。更有甚者,长期以来偏向“废医存药”。一时间,连“择时养生”、“因人养生”、“因地养生”的法宝也成为论道的“高地”。

“专于治本”的中医眷顾了我们几千年,为什么还有人认为中医“贻害社会”?在非肆虐的2003年,在病因还未查明的情况下,用中药直接进行干预,为最终攻克非典作出了重大贡献。这说明中医不但没有“贻害社会”,反而是造福人类。

其实,中医最擅长的无非有三:

养生、对慢性的治疗、对疑难性疾病及突发性流行性传染性疾病的控制。特别对“治未病”,中医更有独到之处。中医通过“望、闻、问、切”可以诊断出已有某种阴阳失衡、气血不足、脏腑不调的状态(证候),据证论治,谨察阴阳所在而调之,达到阴平阳秘、气血平和的健康平衡状态。

也正是看到了世人对“未病先防”观念逐步重视的转变,北京济世百川医药科学研究院凭借多名国内知名的名老中医和心理专家组成的团队,推出了“VIP家庭健康管理”计划,通过健康信息采集、健康检测、健康评估、个性化健康管理方案和健康干预等手段持续加以改善,“量化”出你的“健康步伐”,提前把疾病挡在门外。

“治未病”是预防疾病的积极而有效方法,是解决世界范围内“看病难,看病贵”这一世纪难题的“治本之策”。同时,对预防和治疗以病因不明确,多因素致病,难以治愈为特点的现代生活方式疾病也有着现实的意义。

经过多年的发展,中医学对于慢性病有着系统的理论认识,形成了丰富、完整的“理、法、方、药”防治方法以及多种药物与非药物治疗手段,通过这些手段激发人体的抗病能力和康复能力,特别是能够发挥整体调节、综合干预、个体化诊疗的优势。

多年来,济世百川专注于中医心理养生、经络养生、食疗养生,即中心心理能量学的研究方向,全方位地为需求者提供最合适的健康养生技术

以及制定大健康管理计划等增值服务。在把中医精髓充分传承的基础上,实现了与现代社会接轨的改良计划。

用现代多学科知识和方法研制成功的“体表信息采集和分析系统”相关系列,使过去望、闻、问、切四诊方法,能够实现多种复合传感器采集体表信息,计算机进行处理和分析,结合专家的经验建立了中医诊断辅助系统,使中医的诊疗更细致、更准确,能更早地发现机体不平衡状态,提高了诊断水平。

“VIP家庭健康管理”计划起步时间尚短,但已经显示了其强大的生命力和显著的作用。相信随着科技进步和多学科交叉渗透,济世百川将取得更大进步,也为“治未病”做出更大贡献。